۷ روش برای بالا بردن انرژی



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب ۷ روش برای بالا بردن انرژی مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ اشتباه بالا بردن انرژی روانی
- ✓ روش‌های برای بالا بردن انرژی (۷ روش همراه با راهکار اجرایی)



بالا بردن سطح انرژی روانی

هر انسانی در زندگی دارای یک سطح از انرژی هست که این سطح‌رو میتونه در جنبه مثبت یا در جنبه منفی استفاده کنه ما داخل کتاب ۷ روش برای بالا بردن انرژی قرارِ باهم یاد بگیریم چطور از این انرژی در جهت مثبت و سازنده استفاده کنیم تا به فردی پر انرژی تبدیل بشوید با ما همراه باشید.

اگر در زندگی در جهت آگاهی درست قدم برنداریم ما همیشه از ناآگاه بودنمون ضربه می‌خوریم اگر ندونیم چطور انرژیمون رو مدیریت کنیم و در جهت مثبت ازش استفاده کنیم ما در زندگی همواره حس و حال بدی رو داریم و خودمون و بی انرژی یا کم انرژی می دونیم.

اولین نکته‌ای که میخوام در این کتاب بهتون بگم اینه ما همواره در حال مصرف کردن انرژیمون در زندگی هستیم و اگر ندونیم چطور حس و انرژی مثبت رو داشته و اون رو بالا ببریم اون رو در جهت منفی مصرف می‌کنیم.

این ۷ روشی که باهم قرارِ درباره‌اش صحبت کنیم هم باعث میشه ما انرژی مثبت رو داشته باشیم هم اون رو بالا ببریم پس این موارد رو در زندگی پیاده‌سازی کنیم در اینجا میخوایم یه قدم جلوتر بریم و ۷ روش برای بالا بردن انرژی رو آموزش بدیم.

روش ۱) سپاسگزار باشیم

شکرگزاری باعث میشه ما به خدا نزدیک‌تر بشیم هم باعث میشه که ما فرکانس ذهنیمون تغییر کنه و هم‌زمان نعمت‌های بیشتری رو در زندگیمون به دست بیاریم اما علاوه بر نکاتی که گفته شد شکرگزاری باعث میشه ما حس و انرژی مثبتی رو داشته باشیم و اون رو افزایش بدیم اما روند این موضوع به چه صورتی است؟

وقتی ما در حال شکرگزاری هستیم توجه خودمون رو از روی مواردی که ناخواسته ما و جز نداشته‌های ما در زندگی هست برمی‌داریم و روی داشته‌ها و خواسته‌های که داریم می‌زاریم و همین موضوع باعث میشه بدونیم که زندگی ما هنوز هم دارای قسمت‌هایی است که میتونیم بابت اون خوشحال باشیم و از داشتن اونا لذت ببریم.

من به شما یادآور میشم که از بینایی و چشایی و گویایی و لامسه و شنوایی و بویایی میتونین سپاسگزار خداوند باشید، تا مغز و اعصاب و روان و چشمان و تمام اعضا و جوارحی که خداوند به شما هدیه داده تا پتوی گرمی که باهاش می‌خوابید.

پس در برنامه روزانه خود شکرگزاری رو داشته باشیم چون بخاطر عدم کارکرد هرکدوم از مواهبی که در سلامتی و تندرستی شما

گنجانده شده‌اند هزینه‌های میلیونی حتی میلیاردی برای فرد به دنبال خواهد داشت.

بهترِ که صبح بعد از بیدار شدن این کار رو انجام بدیم تا باعث بشه در ادامه ساعت روز انگیزه بیشتری رو داشته باشیم.

مثالی که میشه احساس سپاسگزاری رو منطقی کرد برای ذهن اینه که شما در قبال کاری که برای یکی از عزیزانتون انجام دادین دوست دارین چه واکنشی رو از فرد مد نظرتون در مواجه با شما داشته باشه؟

آیا دوست دارید که از شما قدردان و سپاسگزار باشه؟ یا دوست دارید نسبت به شما بی محلی کنه؟ یا سرد برخورد کنه؟ طبیعتاً شاید بگید برام مهم نیست اما در نهایت دوست دارید از شما تشکر و قدردانی بشه، وقتی فرد از شما سپاسگزاری میکنه دفعه بعدی شما با شوق و ذوق بیشتری کار رو انجام خواهید داد،

خداوند در سوره نمل آیه ۴۰ داستان حضرت سلیمان رو برای ما بازگو میکنه و یک باور بسیار زیبای حضرت سلیمان نسبت به خداوند رو ما باهاش آشنا میشیم و ما هرچی بیشتر یاد بگیریم که ازین باورهای توحیدی بسازیم بیشتر آرامش و لذت رو در زندگیمون تجربه خواهیم کرد،

قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّی لِیبْلُوَنِی أَأَشْکرُ أَمْ أَکفُرُ وَمَنْ شَکرَ فَإِنَّمَا یشْکرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ کفَرَ فَإِنَّ رَبِّی غَنِی کرِیمٌ (نمل/۴۰)

گفت این از فضل پروردگار من است که می‌آزمایدم که آیا شکر می‌ورزم یا کفران، و هر کس شکر ورزد جز این نیست که به سود خویش شکر ورزیده است و هر کس کفران کند، پروردگارم بی نیاز و بخشنده است (نمل/۴۰)

وقتی ما باورهای زیبای این چنینی رو برای خودمون ایجاد کنیم طبیعتاً سپاسگزار خواهیم بود و نتیجه سپاسگزاری اشتراک گذاری بیشتر سطح انرژی ابتدا برای خودمون و در ادامه اطرافیانمون خواهد بود با یک مثال این موضوع رو بیشتر توضیح میدیم.

فرض کنید شما در یک محفل مهمونی دعوت شده‌اید و هنگام پذیرایی از شما به گرمی استقبال بشه و از شما به بهترین وجه ممکن میوه و شیرینی و نوشیدنی و در نهایت صرف غذا پذیرایی شوید وقتی سپاسگزاری کنید از صاحب مجلس انرژی مثبت به جریان میوفته؛

و علاوه بر خودتون افرادی که در اون محفل قرار دارند هم احساس خوبی خواهند داشت وقتی میتونیم به راحتی سطح انرژی رو در خودمون و بقیه به بالاترین سطح خودش برسونیم چرا

اینکار رو دریغ کنیم؟ یه لحظه فکر کنید که چرا در این همه روزهایی که گذروندین این روش رو کم استفاده کردین یا اصلاً استفاده نکردین؟



چگونه با سپاسگزاری سطح انرژی رو بالا ببرید؟

راهکاری که داریم برای تقویت این مهارت و بالابردن سطح انرژی اینه که در مقابل هر خوبی و خدماتی که به ما ارائه میشه سپاسگزاری کنیم و اولین فردی که باید ازش تشکر و قدردانی بشه خودمون هستیم و در گام بعدی طرف مقابلتون هست.

مثلاً یک کاری رو که به بهترین حد توانتون انجام میدین از خودتون سپاسگزاری کنید مثلاً یک غذا رو برای وعده ناهار یا شام برای خودتون درست می‌کنید بگید آفرین خانوم ... یا آقای ... عالی غذا درست کردی ممنون که با این کیفیت این غذارو درست کردی بخور نوش جونت،

و اگه همسرت یا مادر یا خواهرت یا هر فرد دیگه از اعضای خونوادت این غذا رو درست کرده ابتدا در ذهن خودت سپاسگزاری کن از خدای خودت که همچین غذایی گرم و خوشمزه برای خوردن در اختیارت قرار داره و سپس از خودت تشکر کن که چقدر لایقی که همچین غذای خوشمزه رو میل می‌کنی و بعد از همسر یا مادرت یا خواهرت یا فردی که اون غذارو درست کرده پر انرژی تشکر کن؛

و بگو این بهترین قرمه سبزی بود که تا به این لحظه میل کردم و همون لحظه ببینید که طرف مقابلتون گل از گلش بر میشکُفه

(تبصره ی که برای این قسمت در نظر می‌گیریم اینه که بدون هیچگونه لحنی که تمسخر یا متلک رو به همراه داشته باشه با صداقت تموم جملات بیان بشن)

این مثال رو شما میتونید در تموم کارهای روزمرتون اجرا کنید و از صمیم قلب از خداوند و خودتون و بقیه کسانی که باهاش در تعامل هستید سپاسگزاری کنید و سطح انرژی رو به اجرا در بیارید و هم خودتون احساس خوب داشته باشید هم دیگران حس خوب رو تجربه کنند.

روش ۲) دور کردن افکار منفی

ساختار ذهنی و فکری ما انسان‌ها از ۲ بُعد مثبت و منفی تشکیل‌شده و طبیعت ذهن ما انسان‌ها همون طوری که بارها بهش اشاره کردیم ساختن افکار منفی هست و مادامی که ما ساختار و افکار منفی رو در ذهنمون داریم ما انرژیمون رو از دست میدیم.

نکته مهمی که در این‌روش باید درک کنیم این هست که ما همیشه هم‌زمان وقتی داریم فکر می‌کنیم انرژی مصرف می‌کنیم و وقتی افکار ما منفی باشه،

انرژیمون رو در جهت منفی می سوزونیم و همین باعث میشه انگیزمون رو از دست بدیم و حس و حال بدی رو تجربه کنیم.

برای دور کردن افکار باید افکار منفی رو شناسایی کنیم برای شناسایی افکار منفی بهترِ این سؤال رو از خودمون بپرسیم چرا این فکر رو کردم و ریشه این فکر کجاست؟ بعدازاینکه ریشه فکر منفی رو پیدا کردیم،

با خودمون فکر کنیم و ببینیم آیا واقعاً ارزش داره که ما انرژیمون رو به خاطر این افکار کم کنیم و همواره زندگیمون رو دچار اختلال کنیم؟

در کنار این موضوع ما میتونیم با کنترل افکار و دادن خوراک ذهن مناسب افکار منفی رو از خودمون دور کنیم.

همواره سعی کنیم که به جای جمع کردن زباله‌های دیگران (رفتارها و حرفای بد بقیه) و گشتن توی زباله‌های دیگران به نکات مثبت و رفتارها و جملاتی فکر کنیم که هم حال خوب مارو دو چندان میکنه هم بیانش برای دیگران احساس خوب رو به ارمغان میاره.

شما نیاز به کنترل ذهن دارید این مبحث تخصصی هست دوستانی که میخوان به صورت پیشرفته و تخصصی افکار منفی رو از خودشون دور کنن میتونن مطالعات بیشتری رو در این حوزه دنبال کنند اما در ادامه توضیحاتی رو همراه با مثال ارائه میدیم که به آگاهی نسبی در این زمینه برسید.

مثال عملی برا کنترل ذهن

یکی از مهمترین کارهایی که باید به خوبی بلد باشیم اینه که کنترل ذهن رو یاد بگیریم و در طول روز انجام بدیم با یک مثال این مبحث رو توضیح میدیم شما در نظر بگیرید که برای خرید موبایل به مغازه موبایل فروشی مراجعه می‌کنید و بعد از پرداخت هزینه موبایل رو دریافت می‌کنید؛

اما فروشنده موبایل براتون گوشی رو تست میکنه و شارژر رو وقتی تست میکنه یک مشتری دیگه وارد مغازه میشه و فروشنده مشغول صحبت با مشتری جدید میشه یادش میره شارژر شمارو داخل کارتن گوشی قرار بده و گوشی رو با کارتن به شما میده و شماهم فکر می‌کنید که شارژر داخل کارتن قرار داره و بعد راهی منزل میشید؛

وقتی به خونه می‌رسید و کارتن رو باز می‌کنید می‌بینید که شارژر داخل کارتن وجود نداره اتفاقی که میوفته ذهن شما شروع میکنه به نجواها و افکار منفی که بیچاره، فروشنده شارژرتو بالا کشید دیدی چقدر دست و پا چلفتی هستی همه ازت سواستفاده میکنن و تو سکوت می‌کنی و گاها شده بعضیا علاوه بر تأیید این نجواها به خودشونم فحش میدن و هم فروشنده رو از این بیانات گُهر بار بی بهره نمیذارن.

سراسیمه به موبایل فروشی زنگ می‌زنید اما گوشی مغازه و فروشنده در حال مکالمه هست و بعد از اینکه چند دقیقه شما مدام تماس می‌گیرید با فروشنده صحبت می‌کنید فروشنده تأیید میکنه شارژر اونجا مونده و عذرخواهی میکنه شما کمی آروم میشید.



ولی اون سردرد و حس بد رو به همراه دارید چون نتونستید کنترل ذهن به موقعه داشته باشید و برای اون لحظه شما میتونستید اشتباهتون رو قبول کنید و بگید که درسته من کوتاهی کردم و داخل کارتن و حتی سریال گوشی رو چک نکردم ولی خب هرچی باشه درست میشه و هر تاوانی داشته باشه پرداخت میکنن مسئله ی نیست چیزی که زیاده شارژر و یا حتی گوشی این نشد یکی دیگه می‌خرم.

ماهم قبول داریم که شرایط سخت هست و کنترل ذهن سخت‌تر اما همین لحظات سخت هست که فرد میدونه چقدر روی خودش تسلط داره و چقدر جای کار داره و در هر سطحی که هستید با بالا بردن آگاهی های لازم درباره کنترل ذهن بسیار عالی عمل کنید.

خوشحال میشیم که تجارب موفق خودتون رو که تونستین خودتون رو کنترل کنید با ما در قسمت نظرات همین کتاب در میان بگذارید.

روش ۳) حذف کردن کارهای غیرمهم

همه فعالیت‌های که در طول روز داریم همگی به سطح انرژی بالا نیاز دارند و ممکنه دراین‌بین خیلی از این فعالیت‌ها بیهوده باشه که باعث میشه ما انرژیمون رو از دست بدیم و همین موضوع

باعث میشه نتونیم در ادامه انرژیمون رو روی مسیری که میخوایم بزاریم،

برای اینکه بتونیم سطح انرژیمون رو بالا ببریم باید یک لیست تهیه کنیم از کارهایی که واقعاً هیچ تأثیر مثبت و سازنده‌ای در زندگی ما ندارند و باعث میشن که ما انرژیمون رو از دست بدیم و برنامه‌ای بریزیم که به‌واسطه اون برنامه دیگه انرژیمون رو از دست ندیم.

وقتی بتونیم این کار رو انجام بدیم ما سطح انرژیمون رو حفظ می‌کنیم و همین باعث میشه که برای ادامه مسیر و انجام کارها انرژی بالاتری رو داشته باشیم با واگذار کردن کارهای غیر مهم به اطرافیانمون میتونید انرژیتون رو برای کارهای مهمتون بگذارید.

مثال بزنیم شما ماشینتون بنزین و گاز نداره و نیاز به کارواش داره بهتره اینکار رو به همسر یا داداش یا یکی از دوستای صمیمیتون بسپارید و خودتون به کارهای کسب و کارتون که بسیار مهمترن بپردازید و با این سبک هم انرژی و تمرکزتون روی کسب و کارتونه هم اینکه وقت بیشتری دارید برای با کیفیت‌تر انجام دادن کارهای تخصصی حوزه کسب و کارتون خواهید داشت.

چون برای گاز و بنزین زدن یا بردن به کارواش نیاز به مهارت تخصصی خاصی نداره و هر فردی که گواهینامه رانندگی داره

میتونه این کار رو برای شما به خوبی انجام بده بخوایم تعمیم بدیم میشه برای پرداخت قبض آب و برق و تلفن و اقساطی که دارید اینترنتی عمل کنید و کلی زمان مردهٔ که برای پرداخت قبوض نیاز دارید رو بهینه کنید و برای شغل تخصصیتون صرف کنید.



یکی از کارهایی که باعث میشه ما انرژیمون رو از دست بدیم متقاعد کردن دیگران هست.

من به شما پیشنهاد می‌کنم به‌جای اینکه به دنبال متقاعد کردن دیگران باشید بهترِ برای تغییر خودتون وقت بزارید و اگر شما تغییر کنید و به دستاوردهای بزرگی برسید اونوقت میتونید روی بقیه افرادی که براتون مهم هستند تأثیر بیشتری بزارید.

و راهکاری که برای این قسمت به شما پیشنهاد میدیم اینه که روی خودتون و تواناییهاتون وقت بگذارید به جای وقت گذاشتن برای تأییدیه گرفتن دیگران باشید وقتی روی رشد شخصی خودتون وقت می‌گذارید همه چیز برای شما عوض میشه.

به حرف دیگران اهمیت ندین و اون چیزی که میدونید درسته رو دنبال کنید البته از مشورت افراد آگاه و متخصص استفاده کنید در بعضی موضوعات شما خودتون متخصص هستید و نیاز به مشورت با افرادی که دانش تخصصی کمی در اون زمینه شما دارن رو ندارید

روش ۴) یادگیری و بالا برذن قدرت "نه گفتن"

"نه گفتن"یه مسئله در زندگی ما ایرانی‌هاست که دلیل اون بر میگرده به نداشتن عزت نفس و اعتماد به نفس و خیلی وقت‌ها دست‌به‌کارهایی می‌زنیم که واقعاً خودمون دوست نداریم اونارو

انجام بدیم و همین کار باعث میشه که انرژیمون رو از دست بدیم و هم‌زمان خودمون رو سرزنش کنیم.

درک و فهم مهمی که ما باید اون رو یاد بگیریم این هست که ما نمیتونیم همه رو راضی نگه‌داریم و قرار نیست خودمون رو قربانی کنیم تا اونجایی که میتونیم به بقیه کمک کنیم اما درزمانی که ما نمیتونیم به بقیه کمک کنیم بهترِ که نه بگیم و نه گفتن رو یاد بگیریم.

نه گفتن هیچ‌وقت یه دلیل نیست برای اینکه شما انسان بد یا خوبی باشید "نه گفتن" در خیلی از مواقع نشانه احترام گذاشتن به خود است چرا که وقتی نتونید نه بگید خودتون رو سرزنش و در نهایت نارضایتی از عملکردتون به بالاترین حد خودش میرسه و اعتماد به نفس و عزت نفس شمارو پایین میاره.

به این موضوع فکر کنید کجاها در زندگی نه نگفتید و یه کاری رو انجام دادید یا یه دعوت رو قبول کردید و همون موضوع باعث شده که انرژی تون از دست بره و در ادامه روزتان رو از دست بدید چون به انرژیتون نیاز دارید برای سپری کردن روزتان.

پس با درک همین موضوع و فکر کردن به اون باید به این نتیجه برسیم که در زمان‌هایی که باید نه بگیم بهترین گزینه گفتن نه است حتماً برای نه گفتن وقت بگذارید و آموزش‌های لازم رو

دنبال کنید چون پاشنه آشیل و یکی از مهمترین بخشهای زندگی هر انسانی به حساب میاد.

مثال‌های عملی از عواقب عدم "نه گفتن"

برای مثال زمان‌هایی هست که من میخوام برای اهدافم یه کار رو انجام بدم و می دونم که انرژی کافی رو برای انجام کاردارم اما دوست من رو به یه محفلی دعوت می‌کند من میتونم اون دعوت رو قبول کنم و انرژیمون رو از دست بدم و سطح انرژیم رو پایین بیاریم؛

با یه تشکر از دعوت دوستم بگم که در زمان مناسب دیگه میتونم این دعوت رو قبول کنم اونوقت من هم کارم رو انجام میدم هم در زمان درست و باانرژی کافی به سراغ اون دعوت میرم و ساعاتی رو که به اون محفل اختصاص میدم رو خوش بگذرونم.

چون ما با معتادین زیادی سرو کار داشتیم و هنوزم داریم بسیاری از این افراد که معتاد شدند عنوان میکنن که چون نتونستیم نه بگیم در مقابل تعارف مواد از طرف دوستانمون به این وضعیت هدایت شدیم و کم کم معتاد شدیم و میزان مصرفمون بالا رفت در صورتی که اگه از همون اول یه نه می‌گفتیم به این روز نمیوفتادیم.

یا بسیاری از عزیزان که در این سالها از طریق حضوری در سمینارهای حضوری ما شرکت داشتن عنوان می‌کردن ما برای ضمانت وام بانکی اطرافیانمون چون نتونستیم نه بگیم و برگه ضمانت رو امضا کردیم و بعد فرد وام گیرنده وام رو نتونسته به موقعه اقساطشو برسونه؛



جلوی حقوق مارو بستن و از حساب و حقوق ما مبلغ اقساط برداشت شده و اگه روز اول نه گفتن رو بلد بودیم یه نه می‌گفتیم و این همه تاوان مالی رو متضرر نمی‌شدیم و در نهایت فرد وام گیرنده هم از ما سواستفاده مالی نمی‌کرد.

روش ۵) رهایی از گذشته

گذشته همه ما انسان پر از روزهای مثبت و منفیه و نمیشه بگیم که ما درگذشته فقط روز خوب یا روز بد داشتیم گذشته ما برآیندی از این ۲ هست اما همون طوری که در بالا اشاره کردیم ذهن ما همواره به سمت منفی‌ها میره و یکی از مکان‌های که ذهن داخل اون منفی‌های زیادی رو پیدا می‌کند و اون رو به ما نشون میده داخل گذشته ما انسان‌هاست.

در قدم اول باید گذشتتون رو با تمام مثبت‌ها و منفی‌هاش قبول کنید و بدونید این موضوع فقط برای شما نیست برای همه ما انسان‌هاست همین‌که شما بتونید گذشتتون رو بپذیرید و اون رو رها کنید دیگه به ذهنمون اجازه نمیدیم همش داخل گذشته زندگیمون سرک بکشه و بخواد درگذشته منفی‌ها رو برای ما یادآوری کنه؛

پس با گذشته خودمون دوست باشیم و درس‌هایی که درگذشته هست رو یاد بگیریم گذشته ما در زندگی یه موضوع تمام‌شده

هست و خیلی از منفی‌هایی که درگذشته همه ما انسان‌هاست دیگه خارج از توانایی ما هست و باید اون رو رها کنیم تا انرژیمون رو از دست ندیم و به سراغ آیندمون بریم. همراه داشتن گذشته مثه داشتن کوله پشتی پر از سنگ هست که با خودمون حمل می‌کنیم و از یک قله میخوایم بالا بریم فشار زیادی رو به ما وارد میکنه.

و ما انرژیمون رو از دست میدیم و نمیتونیم به سر منزل مقصود برسیم چرا که به جای همراه بودن ابزار و وسایل مورد نیاز چندین کیلو سنگ بی ارزش و بدون سود رو با خودمون همراه داریم که چیزی جز خستگی و فرسودگی رو برای ما به همراه نخواهد داشت.

اما وقتی کوله پشتیمونو پُر از احساس خوب و رفتارهای خوب کنیم هروقت بهش مراجعه کنیم کلی تغذیه و خوراک درست همراه با ابزار درست و کاربردی رو به همراه خودمون خواهیم داشت پس ذهن منطقی ما هم میپذیره که روی نکات مثل زمان حال و آینده متمرکز بشیم.

چگونه از بند گذشته رها شویم؟

خیلی از افراد نمیتونن با گذشته خودشون کنار بیان و حتی با نبود افراد و اعضای خونوادشون، مثلاً با فوت یکی از عزیزانشون دیگه

انگیزه و امید به زندگیشون رو از دست میدن و اینقدر حال بد و حس بد و ناخواسته رو دنبال میکنن که به افسردگی و در بعضی مواقع به جنون و سکته قلبی و مغزی ختم میشه و در نهایت خودشونو از بین میبرن،



ما هم درک می‌کنیم که مرگ عزیزان بسیار سنگین و حس و حال بدی رو به همراه داره اما در این حالت نباید زیاد موند چون هرچی حرص و جوش و ناراحتی بیشتری رو به خودت تحمیل کنی زودتر به فرسودگی و زوال هدایت میشی،

خیلی از شما دوستان عزیز در جمع خونواده و آشنایانتون دیدید افرادی که سرحال و سالم و قبراق هستن که یکی از دلایل جوان موندن افراد خونسردی و کنترل عواطف و احساساتشون هست همراه با ورزش مستمر و روزانه،

وقتی انسان‌ها ورزش و تحرک لازم رو داشته باشند و از حال بد و احساس ناخوشایند دوری کنن اتفاقی که میوفته آینه همواره در اکثر اوقات احساس و حال خوب رو تجربه خواهند کرد و وقتی حس و حالت خوب باشه لذت بیشتر همراه با خوشی‌های بیشتری رو تجربه می‌کنی.

راهکاری که برای این قسمت در نظر گرفتیم اینه که اگه هر اتفاقی برای شما افتاد احساساتتون رو زیاد در اون حالت قرار ندین و توجه و تمرکزتون رو به یک مستند یا یک بازی یا یک مسافرت کوتاه مدت ختم کنید و خودتون رو از حالت حس و حال بد رها کنید و به روزای خوش و اتفاقات خوشایند معطوف کنید.

روش ۶) حذف حواشی مثل اخبار و تلویزیون و روزنامه‌ها

دنیای امروز که روند رشد و پیشرفت سریع رو به خودش گرفته و من به‌شخصه این‌رو یه نعمت و لطف می دونم چون ما میتونیم با داشتن انرژی و هوشمندانه تلاش کردن خیلی سریع‌تر به نتایج برسیم اما خیلی وقت‌ها ما از این سرعت به ضرر خودمون استفاده می‌کنیم و با استفاده نادرست و درگیر شدن در حاشیه‌های ناخواسته این سرعت انرژیمون رو از دست میدیم.

دنبال کردن اخبار و حاشیه‌های منفی زندگی باعث میشه حس ما منفی بشه و درنهایت بی انرژی بشیم پس حاشیه‌های زندگیمون رو بشناسیم و با حذف و جایگزینی اونا انرژیمون رو بالا نگه‌داریم به‌جای اینکه همواره به دنبال اخبار منفی باشیم با گوش دادن یه آموزش درست یا یادگیری یه مهارت خودمون رو رشد بدیم.

انگیزه و انرژی تازه‌ای رو در خودمون ایجاد کنیم چون وقتی ما چیز جدیدی رو یاد می‌گیریم یا درک بهتری پیدا می‌کنیم انرژی تازه‌تری رو در درونمون حس می‌کنیم من میخوام یک واقعیت رو به شما بگم و اون این هست که ما چه درگیر حاشیه‌ها باشیم چه نباشیم هیچ تأثیری درروند اونا نداریم؛

اما با متمرکز شدن روی خودمون و استفاده درست از انرژیمون میتونیم در زندگی خودمون و بقیه تأثیرگذار باشیم پس برای بالا

بردن انرژی و کمک به خودمون حاشیه‌های زندگی که حس و حال بدی رو در ما ایجاد می کنن حذف کنیم .



مثلاً بارها در تلویزیون و اخبار و روزنامه کثیرالانتشار مشاهده می‌کنیم که فلان تصادف در فلان شهر و کشور چندین تن کشته به جای گذاشته خب این خبر هیچ خیر و منفعت و نشانی از امید در اون نیست و این پیغام رو به ناخودآگاه ما میفرسته که از این دست اتفاقات رو بیشتر به زندگی ما دعوت میکنه .

شمایی که داری این کتاب رو میخونی در رده میانگین سنی بین ۱۸ تا ۵۵ سال رو داری و توی این مدتی که عمر کردی بارها و بارها اتفاقات بد و ناخواسته رو تجربه کردی و اخبار گوناگونی رو دنبال کردی واقعاً چه منفعتی داره که در فلان کشور در اثر کشتار جمعی چندین تن کشته و مجروح شدند؟

قطعاً جواب منفی است پس وقتی هیچ منفعتی نداره لزومی هم نداره که این اخبار و... رو پیگیری کنید .

چگونه با کنار گذاشتن رسانه‌های جمعی به آرامش برسیم؟

پیغامی که برای ما اینگونه حواشی داره اینه که حس و حال مارو به شدت به سمت ناخواسته‌ها سوق میده پس یکبار برای همیشه تلویزیون و اخبار و روزنامه‌ها و سایتای خبری و هرگونه کانال و پیام رسانی که اخبار منفی و ناخواسته رو برای شما به نمایش میذاره آگاهانه از این محافل اجتناب کنید.

خودتون رو در جمع اتفاقات خوب و احساسات نیروبخش قرار بدین اونوقت نتایجتون رو مقایسه کنید با قبل از این تغییرات، اتفاقی که در اولین گام برای شما ظاهر میشه ذهنتون آرام میشه و آرامش کم کم به زندگی و خونوادتون وارد میشه و به خودتون خواهید گفت آخیش راحت شدم از دست این حوادث و احساسات ناخواسته و بد نفس راحتی می‌کشید.

روش ۷) دسته‌بندی ارتباطات زندگی

برای این قسمت بهترِ ارتباطات رو به ۲ دسته تقسیم کنیم تا بدونیم که در چه دسته قرار داریم و برای بهبود بهتر روابط چه راهکارهایی میتونیم پیاده کنیم و خودمون رو در بهترین حالت ممکن قرار بدیم:

دسته ۱: ارتباطاتی که داخل اون ما انرژیمون تقویت میشه، یکسری افراد در زندگی ما وجود دارن که هم‌صحبتی با اونا باعث میشه ما انگیزه بگیریم و حس کنیم انرژی زیادی رو برای ادامه مسیر داریم این ارتباط در زندگی ما انسان‌ها واقعاً ارزشمند هستند و باید همیشه قدر این ارتباطات رو بدونیم،

اگر در زندگی چنین ارتباطاتی رو نداریم باید برنامه‌ریزی کنیم که این ارتباطات رو ایجاد کنیم و کار سختی نیست ما میتونیم با قرار

گرفتن در کلاس‌های آموزش یا محیط‌های که افراد به دنبال اهدافشان هستند این ارتباطات رو هدفمند ایجاد کنیم.



دسته ۲: ارتباطاتی که داخل اونا ما انرژیمون تضعیف میشه، این افراد همیشه دارن انرژی منفی و حس حال منفی رو به ما انتقال میدن درواقع همیشه دارن آه و ناله میکنن من این ارتباط‌ها رو دزد انرژی و انگیزه می دونم.

البته خیلی وقت‌ها افراد عمداً این کار رو نمی‌کنند و دلیلش برمی‌گرده به ساختار منفی که در زندگیشون دارن ما باید این ارتباطات رو شناسایی کنیم و برنامه‌ای برای حذف این ارتباطات بریزیم اگر نمیتونیم به هر دلیلی این ارتباط‌ها رو حذف کنیم بهترِ با محدود کردن این روابط اونارو مدیریت کنیم.

برای این موضوع روی رشد شخصی خود کار کنید تا درک کنید چرا باید به درونتون اهمیت بدید و خود ارزشمندتون رو رشد بدین تا با رشد شخصی شرایط و اتفاقاتی که خواسته شماست برای شما ایجاد بشه.

رها کردن و تماشا کردن منظره بیرون

زمان‌هایی در زندگی هم انسان باید همه‌چیز رو رها کنه و با نگاه کردن یک منظره و نوشیدن یه چایی یکمی آرامش رو به خودش بده تا بتونه در ادامه انرژی بهتری رو داشته باشه و تصمیمات درستی رو بگیره پس در زندگی برنامه‌ای برای تفریح و رها کردن داشته باشید.

این تفریح میتونه داخل شهر یا بیرون شهر یا حتی کشورهای خارجی باشه ما بسته به آزادی که داریم میتونیم برنامه بریزم مهم در این نکته فعلاً مکان نیست مهم اینه که ما در قدم اول این برنامه رو بریزیم و برای لذت بردن از زندگی و رها کردن افکار ناخوشایند وقت بزاریم.

چون بعد از انجام این کار ما انرژی بیشتری رو در درونمون احساس می‌کنیم درواقع خودمون رو بهبود می‌بخشیم پس یه وقت‌هایی بهترین کار اینه رها کنیم و از منظره و چشم اندازی که از پنجره خونمون پیداست لذت ببریم.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

روش‌ها و راهکارهایی که داخل کتاب ۷ روش برای بالا بردن انرژی به اون اشاره کردیم روش‌هایی هستند که هم باعث میشن ما بتونیم بهتر زندگی کنیم هم بتونیم انرژیمون رو مدیریت کنیم و اون رو افزایش بدیم پس با پیاده‌سازی کردن این روش‌ها بدون هیچ قضاوتی از نتیجه اونا بهره بگیرید.

داشتن انرژی مثبت با درک درست زندگی و مدیریت درست زندگی به دست میاد

و قرار نیست ما حتماً کار عجیبی انجام بدیم امیدوارم در زندگی همیشه پرانرژی باشید و بهترین هارو تجربه و در آخر اگر نظری

دارید یا موضوعی هست میتونید در قسمت نظرات با ما و بقیه به اشتراک بزارید دوستتون داریم.

در پناه حق باشید

یاحق.